

# RANDONNÉE YOGA NUTRITION

**Une randonnée facile (6 km /  
300 d+) dans la merveilleuse  
Vallée du Petit-Mont en  
Gruyère**



Un moment de connexion avec  
la Nature et nos 6 sens par la  
pratique du yoga de l'énergie.

Vous recevez des propositions  
de pique-niques sains et  
rapides.

Nous aborderons ensemble les  
bases d'une alimentation  
équilibrée et répondrons à vos  
questions.

SAMEDI  
29 JUIN 2024



RDV à 9 h à Charmey pour  
le covoiturage, retour à 15 h  
environ

Tout le programme se  
déroule en extérieur

Participation à 80 frs par  
personne

*En cas de mauvais temps, la journée  
est reportée au 13 juillet 2024*

SUR INSCRIPTION



Virginie Baechler  
Naturopathie  
078 617 28 18  
[www.virginiebaechler.ch](http://www.virginiebaechler.ch)

Patricia Cusin  
Enseignante de yoga  
079 779 97 32  
[www.etreharmonie.ch](http://www.etreharmonie.ch)

